

# 月刊うららか通信

うららかデイサービスでは、認知症ケアの一環として  
アクティビティによる生活の活性化を目指しています

- 山に鳴く鳥
- 里に吹く風
- 夏の庭
- 秋の雲
- 事務局 TEL 03-5933-3463 FAX 03-5933-3464
- e-mail satokaze@sage.ocn.ne.jp
- URL <http://www.human-fukushi.jp/>
- ブログ <http://humanfuku.exblog.jp/>



「練馬うららかデイ」で検索できます。ほぼ毎日更新中です。ぜひご覧ください。

## うららかアクティビティカレンダー (ご利用者中心に調理して頂きます)

5/30日(月)	31日(火)	6/1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		サバの甘酢あん	車麩の治部煮	ハヤシライス	韓国風太巻き寿司
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ピーマンの肉詰め	シャキシャキポテの青椒肉絲	あんかけ焼きそば	親子丼	切干し大根のおかず煮	さんまの梅煮
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
アジのトマトソース	豆腐ひじきハンバーグ	カレーライス	チンゲン菜と豆腐の中華あんかけ	肉じゃが	鶏肉のケチャップ煮
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
麻婆茄子トマト豆腐	ツナと大根おろしうどん	鶏肉と野菜の白だしソテー	豆腐のとじ煮	豚丼	ラ外ウーユ
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	7/1日(金)	7/2日(金)
ふわふわ焼売	中華ビーフン	ブリの照り焼き	鶏の照り焼き三色丼		

### ◆◆◆ 午後のエクササイズ ◆◆◆

本山式・コグニサイズ・笑いヨガ・リラクゼーションヨガ・ゴボウ体操・シニアエクササイズ・デッキで個別歩行練習(足の弱い方中心)・  
屋外歩行練習・お買い物・収穫等

◇◇◇ うららかポタジエ(畑)の様子 ◇◇◇



畑の大改造の始まりです。先日まで段差のあった畑は、一度平らにされ、スタッフが草木灰やボカシ肥をすき込み、畝を作り、苗を植え、虫よけのネットを張りました。本格的な菜園です。



茄子は花が咲き、やがて実が付きます。



里に吹く風では、小さなポットに苗を育成中



坊ちゃんかぼちゃ



バターナッツ(小型のかぼちゃ)



カモミールの収穫



ハーブティーにします。



木いちごも甘くておいしい♪



ジューンベリーもたくさん実をつけています。



※お願い※「うららか通信」はご家庭内、もしくは事業所内のみでご覧ください。

◇◇◇ 料理・保存食作り ◇◇◇



各自の仕事に集中しています



共同作業もあります



座って、包丁で野菜切り



こちらは立って作業



今日はらっきょうを甘酢に漬けこみます。



一か月ほどで食べれるそうです。



多摩湖町のお茶を分別中



手でもむと、いい香りがします。

◇◇◇ 晴れた日の昼食の様子 ◇◇◇



晴れたさわやかな日には、デッキで昼食を取ります。午前中、ご利用者様主体で作った昼食です。



◇◇◇ 体操(室内)・歩行のための練習 ◇◇◇



室内で体操をします



いすに座って、足を動かしたり、



腕を思い切り伸ばします。



デッキでの歩行練習

◇◇◇ 外気浴・屋外での活動 ◇◇◇



池のカモを見ながら…



暖かい日は、近所の公園へ。



寄せ植え作り



庭のカモミールを摘んで…

◇◇◇ 家事訓練 ◇◇◇



盛り付けも大事♪



お茶を入れる



コーヒーを入れる



縫い物

